

快樂與憂鬱的選擇

生命科學系教授 陳嘉芬

A. 生命充滿選擇 Life is full of choice

1. 為何癌症是選擇出來的？
2. 為何老得快是選擇出來的？
3. 為何笨蛋是選擇出來的？
- 4 如何做 **right choice**？
5. 為何知識要像一座森林？
6. 你要 **study hard or study smart**？

B. 憂鬱與那些因子有關？

1. 何謂憂鬱的食物？
2. 為何飲食不均衡容易憂鬱？
為何一天至少需要 **30** 種食物？
3. 為何會有產後憂鬱症？
4. **Are you happy**？
5. **Please draw a happy face, an angry face, and a depressed face.**
6. **Why smile make you happy**？
7. 為何人生是每增加十歲，就會愈快樂？
30 而立，**40** 而_____，**50** 而知_____，**60** 而_____，**70** 而隨心所欲，不逾矩。
8. 何種物質會影響人的情緒？
9. 缺多巴胺會如何？為何會缺？
10. _____ 會降低 多巴胺 & 血清素的產生

C. 如何製造更多的多巴胺與血清素？

1. 飲食
balanced food
為何要吃猴子大餐 **Monkey food**
請畫出 **10** 種提高多巴胺 產量的超級食物

- When you are hungry, your body will produce _____: a hormone that will reduce stress, make you relax,
- 吃太飽 _____ 血糖飆升
- 吃 _____ 飽, 活更久

2. 運動 exercise

- Boost dopamine & serotonin 及 _____
- 運動中毒 = _____
- 為何有的運動員會自殺?

3. 曬太陽 sunbath

曬太陽會刺激大腦製造 _____
照光可治療 _____

4 接觸、擁抱、touch and hug

為何狗對主人如此忠誠 ?

Who need touch and hug ?

無人可擁抱，該如何 ?

5. 談戀愛 fall in love

Kiss 會產生 _____

戀愛中毒 = _____

分手會出現 _____

如何防止被前男友或前前男友宰了 ?

6. 學習 learning

Learning 會產生 _____ = save key

7. 專注 focus

- 快樂的祕訣無他，獻身於一份能夠讓心靈滿足的工作而已。
奧斯勒醫師<生活知道>
- 人生最快樂的事，是為了你的夢想去奮鬥 蘇格拉底
- 人活著是為了甚麼 ?
- DNA 有 DNA 的功能，細胞有細胞的功能，器官有器官的功能，每一個人要發揮自己的功能才會有 _____

D. 其他讓人快樂的方法

1. helping others 助人：幫助別人比累積財富更叫你喜悅、滿足與豐富
2. danken 感恩：每天感恩就無所求 → 滿足的喜樂
3. 工作之外要參與活動：北歐人將精力花在運動與進修

2017.12.11